

# فود اسٹامپس امریکہ کو مضبوط تر بناتے ہیں



زندگی کے ہر مرحلے میں صحت مند مستقبل کے فروغ کے لیے غذا کا انتخاب کریں۔

- فوڈ اسٹامپس مختلف اقسام کی غذائیں کھانے کی آپ کی صلاحیت میں وسعت پیدا کرتے ہیں۔
- پیرامڈ کو اپنے غذائی انتخاب میں رہنمائی کرنے دیں۔



- صحت مند وزن کو برقرار رکھنا اپنا مقصد بنائیں۔
- روزانہ جسمانی کام کریں - بالغون کے لیے کم از کم ۳۰ منٹ اور بچوں کے لیے ۲۰ منٹ۔
- روزانہ مختلف اقسام کے دانوں (خصوصاً سالم دانی)، پھالوں اور سیبزیون کا انتخاب کریں۔

يونائیڈ اسٹیپس ڈپارٹمنٹ آف ایگری کلچر (United States Department of Agriculture - USDA)  
فوڈ اینڈ نیوٹریشن سروس (Food and Nutrition Service - FNS)  
FNS-313  
نظر ثانی شدہ اکتوبر ۲۰۰۲

(United States Department of Agriculture - USDA) یو ایس ڈی اے  
یکسان موقع کا ایک فراہم کار اور آجر ہے۔

اگر میرا خاندان اس کا استحقاق رکھتا ہے تو ہمیں کتنے فوڈ اسٹامپس ملیں گے؟

اگر آپ کی کوئی آمدنی نہیں ہے تو یکم اکتوبر، ۲۰۰۲ سے ۳۰ ستمبر، ۲۰۰۵ تک آپ کو ملنے والے زیادہ سے زیادہ فوڈ اسٹامپس کی تفصیل نیچے کی جدول میں دی گئی ہے۔ آپ کی آمدنی میں اضافے کے ساتھ فوڈ اسٹامپس کی رقم میں بتدریج کمی آئی جائے گی۔

خاندان کے افراد	کثیر ترین ماہانہ تفویض *
۱	۱۲۹ ڈالر
۲	۲۷۲ ڈالر
۳	۳۹۳ ڈالر
۴	۳۹۹ ڈالر
۵	۵۹۶ ڈالر
۶	۷۱۱ ڈالر
۷	۷۸۲ ڈالر
۸	۸۹۸ ڈالر
	۱۱۲ ڈالر

\* الاسکا اور ہوائی میں فوڈ اسٹامپس کی رقم نسبتاً زیادہ ہیں۔

کیا فوڈ اسٹامپس رقم ہوتی ہے؟

نہیں۔ فوڈ اسٹامپس کاغذ کے کوپن ہوتے ہیں جو آپ صرف خوراک حاصل کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ بعض علاقوں میں فوڈ اسٹامپس کی مراعات پلاسٹک کارڈ کی شکل میں ملتی ہیں جو آپ بینک کے کارڈ کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ زیادہ تر غذائی اشیاء کی دکانوں میں فوڈ اسٹامپس قبول کیے جاتے ہیں۔

اگر میں مزید سوال کرنا چاہوں تو کیا ہو گا؟

آپ کو اپنے مقامی فوڈ اسٹامپ دفتر میں فون کرنا چاہیئے۔  
ہمارا مفت فون نمبر ۸۰۰-۵۶۸۹-۲۲۱-۱، آپ کی ریاست کے مفت فون نمبر تک آپ کی ریاست میں رہنمائی کر سکتا ہے۔  
خدمت غذا اور غرایت پروگرام کے بارے میں مزید معلومات کے لئے براہ کرم www.fns.usda.gov پر ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔



کر بچی رہنے والی آمدنی۔ ایس ایس آئی اور ٹی اے این ایف پہلے ہی سے حق دار ہیں۔ عمر رسیدہ یا معدور فرد نہ ہو تو مجموعی اور خالص آمدنی دونوں کے معیار پر پورا اتنا چاہیے۔ ۱ اکتوبر، ۲۰۰۳ سے ۳۰ ستمبر، ۲۰۰۵ تک کے لیے ماہانہ آمدنی کی حدود نیچے دی جا رہی ہیں؛ جن کے لیے:

خالص ماہانہ آمدنی*	مجموعی ماہانہ آمدنی*	خاندان کے افراد
۷۷۶ دالر	۱۰۰۹ دالر	۱
۱۰۲۱ دالر	۱۳۵۲ دالر	۲
۱۳۰۶ دالر	۱۶۹۸ دالر	۳
۱۵۷۱ دالر	۲۰۳۳ دالر	۴
۱۸۳۶ دالر	۲۳۸۷ دالر	۵
۲۱۰۱ دالر	۲۷۳۳ دالر	۶
۲۳۶۶ دالر	۳۰۲۶ دالر	۷
۲۶۳۱ دالر	۳۲۲۱ دالر	۸
۲۶۵۰ دالر	۳۲۵۰ دالر	اضافی فی کس

### منظور شدہ کٹوتیاں کون سی ہیں؟

- کمائی، ہوئی آمدنی کا ۲۰ فیصد؛
- ۱۳۲ ڈالر کی معیاری کٹوتی (اسٹینڈرڈ دیڈکشن)؛\*
- عمر رسیدہ یا معدور افراد کے لیے ۳۵ ڈالر ماہانہ سے زیادہ کے طبی اخراجات؛
- ٹریننگ، تعلیم یا ملازمت کے لیے بعض زیر کفالت افراد کی نگہداشت کے اخراجات لیکن ۲ سال سے کم عمر کے ہر بچے کے لیے ۴۰۰ ڈالر سے زیادہ اور دیگر، ہر زیر کفالت فرد کے لیے ۱۴۲ ڈالر سے زیادہ نہیں۔
- قانونی طور پر قبول کردہ بچے کے امداد؛ اور
- رہائشی اخراجات کی ایک شرح فیصد

\* بعض نسبتاً بڑے خاندانوں کو بڑی کٹوتیاں دینی ہوں گی۔ الاسکا اور ہوائی میں رقوم نسبتاً زیادہ ہیں۔ کیا یورپیا کے ایس ایس آئی وصول کرنے والے افراد اس کے اہل نہیں ہیں۔

### کیا مجھے سوشل سکیورٹی نمبر حاصل کرنا ہوگا؟

اپ کے پاس خاندان کے ہر فرد کے لیے سوشل سکیورٹی نمبر ہونا چاہیئے یا آپ کو حاصل کرنا ہوگا، اگر آپ اس فرد کے لیے قرضہ چاہتے ہوں۔ خاندان کے تمام افراد کو پروگرام میں شرکت نہیں کرنی ہے۔ اس شخص کو سوشل سکیورٹی نمبر دینے کی ضرورت نہیں ہے جو فوڈ اسٹامپس نہیں لینا چاہتا ہو، مگر اسے اپنی معاشی معلومات دینی ہوگی۔

### فوڈ اسٹامپ پروگرام کیا ہے؟

فوڈ اسٹامپس اکیلے رہنے والے افراد اور آمدنی سے محروم یا کم آمدنی والے افراد کو خوراک خریدنے میں مدد کرتے ہیں۔

### میں فوڈ اسٹامپس کیسے حاصل کروں؟

اپنی فون بک کے حکومتی سیکشن (نیلے صفحات دیکھیں)، میں آپ کو "سماجی خدمات کے محکمہ" (Social Services Department) یا "انسانی خدمت کے محکمہ" (Human Services Department) کے تحت فوڈ اسٹامپس مل جائے گا۔

کسی کارکن سے ملاقات کا وقت طے کرنے کے لیے فوڈ اسٹامپس آفس کو فون کریں۔ اس سے دریافت کریں کہ آپ کو کون سے کاغذات اپنے ہمراہ لانے ہیں۔ کارکن کو اپنی تنخواہ کی پرچیاں، کرایہ کی یا مراعات کی ادائیگیاں، بجلی، پانی کے بل، نگہداشت اطفال یا عمر رسیدگان کے بل اور امداد اطفال کے حکم نامہ (عدالتی حکم نامہ اور منسوج شدہ چیک) دیکھنے کی ضرورت ہوگی۔

فوڈ اسٹامپس کے دفتر میں آپ کسی کارکن سے بات کریں گے، بعض سوالوں کے جواب دیں گے، اور کچھ کاغذات پر دستخط کریں گے۔ اگر آپ فوڈ اسٹامپ کے دفتر نہ جا سکیں تو کارکن سے بات کرنے کے لیے آپ کسی دوست یا رشتے دار کو بھیج سکتے ہیں یا آپ کسی کارکن سے فون پر بات کر سکتے ہیں۔

### اپنے خاندان یا دوسروں کے ساتھ رہتے ہوئے کیا میں صرف اپنے لیے فوڈ اسٹامپس حاصل کر سکتا ہوں؟

ایک ساتھ رہنے اور ایک ساتھ خرید کر خوراک تیار کرنے والے افراد کو "خاندان" کے زمرے میں رکھا جاتا ہے۔ شوہراوں بیوی اور ۲۲ سال سے کم عمر کے زیادہ تر بچوں کا ایک خاندان بننا چاہیئے۔

### ہم کتنی املاک رکھ سکتے ہیں؟

وہ خاندان جن میں ۲۰ سال سے زیادہ عمر کا کوئی فرد ہو ۳۰۰۰ ڈالر تک کی قابل شمار املاک رکھ سکتا ہے۔ دیگر خاندان ۳۰۰۰ ڈالر تک کی املاک رکھ سکتے ہیں۔

ہم ان افراد کی املاک کا شمار نہیں کرتے جو ریاستی نقد امداد (ٹی اے این ایف) – TANF یا وفاقی ضمیمه جاتی سکیورٹی آمدنی (فیڈرل سپلی مٹل سکیورٹی انکم – ایس ایس آئی) – SSI حاصل کر رہے ہوں۔ ہم آپ کے گھر اور ایک کار کی عام بازار کی قیمت میں سے ۲۶۵۰ ڈالر کی رقم کو شمار نہیں کرتے۔ ہم ایسی موثر گاڑی کو شمار نہیں کرتے جس کی ضرورت آپ کو خاندان کے کسی معدنور فرد کو لے جانے اور لائے کر لے ہو۔

### ہم کتنی آمدنی رکھ سکتے ہیں؟

ہم تمام قسم کی آمدنی کا شمار کرتے ہیں۔ مجموع آمدنی کا مطلب ہے کٹوتیوں سے پہلے کی آمدنی۔ خالص آمدنی کا مطلب ہے مجموعی آمدنی میں سے منظور شدہ منہائیوں کی رقم کو نکال

